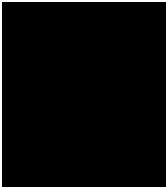


## **Ansia da prestazione**

**Categoria : RUBRICA MEDICA**

**Pubblicato da [Luisa De Micco](#) in 18/12/2015**



**L'ansia da prestazione ha un forte collegamento con diverse problematiche di natura sessuale estremamente diffuse. Infatti, moltissimi uomini presentano un qualche genere di problema di erezione a causa del timore di fallire legato al proprio stato mentale di ansia da prestazione. Oltretutto, tali problematiche non risultano essere un disagio riscontrabile solo tra gli uomini della terza età (come superficialmente si può essere portati a credere), ma anche e soprattutto tra ragazzi molto più giovani e in ottima salute fisica.**

Tuttavia, c'è anche da dire che sul rapporto tra i problemi di erezione e l'ansia da prestazione maschile vi è molta confusione e disinformazione tra gli uomini, soprattutto quando si imbattono in un'inaspettata disfunzione erettile proprio durante il rapporto sessuale con l'amata o con la partner occasionale.

Infatti, non a tutti gli uomini è chiaro cosa sia esattamente l'ansia da prestazione sessuale, né tantomeno perché quest'ultima provochi impotenza o problemi di erezione vari solo in determinate circostanze e non in altre. Fatte queste necessarie premesse, qui di seguito si cercherà di dare una chiara risposta alle seguenti domande:

- >Cosa è esattamente l'ansia da prestazione sessuale maschile?
- >Cosa non è?
- >Perché e in che modo moltissime problematiche erettive si verificano a causa dell'ansia da prestazione?
- >Cosa fare per non rischiare di peggiorare la situazione e i problemi erettivi?
- >Cosa è possibile fare per combattere l'ansia da prestazione e per migliorare l'erezione?

## Cosa è l'ansia da prestazione

L'ansia da prestazione sessuale è una condizione mentale e psicologica di tensione, agitazione e "blocco" che scaturisce a causa di incertezza, insicurezza e preoccupazione nei confronti del rapporto sessuale con la partner. Le sue cause possono essere varie e, se di alcune possiamo esserne pienamente consapevoli, di altre ne siamo spesso del tutto inconsapevoli. Tra esse possiamo avere:

- >timore di deludere sessualmente le donne (di non essere sessualmente abbastanza bravi o desiderabili)
- >timore di essere sessualmente inferiore nelle discussioni e nei confronti sociali fra coetanei, amici o colleghi (o prendendo la pornografia come sistema di paragone)
- >convinzioni errate sul sesso e sulle esigenze sessuali femminili
- >bassa autostima sessuale e mancanza di fiducia in sé stessi
- >paure legate alle dimensioni del pene (nel caso di chi si ritiene poco dotato)
- >auto-monitorizzazione del pene e dell'erezione durante il rapporto sessuale
- >uso o abuso di alcool e droghe (anche i cannabinoidi come la marijuana)
- >interazione con alcuni farmaci (per esempio: ansiolitici, antidepressivi, psicofarmaci)
- >convinzioni auto-limitanti (quasi sempre inconsce e molto sottovalutate)
- >auto-sabotaggi inconsci (programmazione inconscia e inconsapevole al proprio fallimento sessuale).

La causa singola, o l'insieme di cause, provocano per l'appunto un senso di incertezza e insicurezza che, molto spesso, porta a vedere nel rapporto sessuale con la partner una sorta di test o banco di prova per dimostrare virilità e/o per ricevere approvazione e sentirsi sessualmente "normali", eccezionali o desiderati e accettati. Questo, tuttavia, crea agitazione mentale e una tensione comunemente chiamata ansia da prestazione sessuale, la quale blocca il meccanismo psicologico e fisiologico dell'erezione (per il motivo che vedremo tra poco) provocando, durante il rapporto sessuale, problemi come:

- >la mancanza totale di erezione (spesso definita impropriamente *impotenza maschile*)
- >la perdita di erezione durante la penetrazione o durante altri momenti del rapporto sessuale
- >problematiche come l'erezione parziale o poco intensa.

Prima di spiegare in che modo queste problematiche possono essere causate dal timore di fallire a letto, è importante precisare e chiarire, a chi si trova a che fare con questo imbarazzante e spesso affliggente problema, che l'ansia da prestazione sessuale non è una malattia. Soprattutto, è importante comprendere che avere problemi di erezione, per via della propria insicurezza, non è una cosa di cui doversi vergognare e non rappresenta in alcun modo una mancanza di virilità o di mascolinità.

È importante fare queste precisazioni in quanto molti uomini pensano erroneamente che il sentirsi dire dal proprio medico che "fisicamente è tutto normale, si tratta solo di un problema mentale", sia sinonimo di gravi e vergognosi disturbi psicologici e che ciò rappresenti una mancanza di virilità. Questo modo di pensare è del tutto irrazionale e illogico perché problemi di erezione e ansia da prestazione sono disagi diffusissimi a qualunque età e sono normalissimi disturbi che sorgono per cause precise e relazionate a problematiche della società moderna, problematiche umane e ordinarie e non problemi rari di cui doversi vergognare.

Molti uomini arrivano al punto di pensare cose come: "Io non soffro di ansia da prestazione, però ho paura di deludere la mia donna perché lei è bellissima e molto esperta, mentre io ne sono innamorato e ho poca esperienza/sono poco dotato/non sono bello/non sono sicuro di soddisfarla ecc.". In sostanza, non vogliono ammettere a sé stessi di avere un'ansia prestazionale perché pensano, erroneamente, che si tratti di una malattia psicologica o qualcosa di cui vergognarsi. Inoltre, non riescono a comprendere per quale motivo si presenti una scarsa erezione soltanto a letto con lei, mentre invece ciò non accade da soli o con la partner precedente...

### **Come l'ansia da prestazione crea problemi**

L'erezione del pene, e il mantenimento della stessa durante il rapporto sessuale, nasce grazie a una serie di fenomeni a catena, in cui il primo provoca il successivo e così via. Il punto di partenza di tutto il meccanismo psico-fisico è l'eccitazione mentale e psicologica, in seguito a stimoli sensoriali di carattere erotico (vista, udito, tatto, olfatto, immaginazione).

L'eccitazione sessuale psicologica provoca il rilascio di ormoni, impulsi chimici, neurali e bioelettrici che, dirigendosi verso la zona genitale, determinano il rilascio della muscolatura liscia del pene e l'afflusso di sangue nei corpi cavernosi. In questo modo, quest'ultimi si possono gonfiarsi di sangue come se fossero una spugna o un palloncino e portare il pene dallo stato di riposo allo stato eretto. Questo è ciò che accade quando l'eccitazione mentale è "pura" e priva di blocchi. Ma ecco che qui può entrare in gioco l'ansia da prestazione a giocare brutti scherzi, creando grossi problemi o limiti alla normale capacità erettiva.

Infatti, la paura di non essere all'altezza crea agitazione interiore, tensione mentale e quindi un blocco o un freno allo stato psicologico di eccitazione. Venendo meno l'eccitazione mentale, si vanno a interrompere o a limitare tutti i processi fisiologici successivi del meccanismo erettile e il pene riceve meno sangue dando così luogo ai problemi di erezione o limitando la sua potenzialità erettiva. Inoltre, lo stato ansiogeno induce la produzione di ormoni dello stress come l'adrenalina e la noradrenalina e un processo di vasocostrizione (restringimento dei vasi sanguigni), rendendo ancora più problematica e difficoltosa l'erezione del pene e il suo mantenimento in tale stato.

### **Come evitare di alimentarla**

Di fronte ai disagi generati dall'ansia da prestazione sessuale, molti uomini tendono a preoccuparsi

eccessivamente e a temere di avere problemi organici alla sfera genitale, oppure a deprimersi facilmente pensando che sia una cosa grave, rara e poco virile. Ma in questo modo non fanno altro che alimentare la preoccupazione (in modo irrazionale) e quindi, senza rendersene pienamente conto, finiscono per aumentare ulteriormente anche il loro stato ansioso peggiorando così la loro situazione. Molti cercano nei rimedi farmacologici (o a volte in quelli naturali o in preparazioni erboristiche) una speranza di salvezza per sentirsi più sicuri, illudendosi che in questo modo avranno un'erezione certa al 100%. Tuttavia non è così per due motivi:

->I farmaci per la disfunzione erettile non provocano un'erezione automatica, perché per provocarla occorre, in ogni caso, una pura e sana eccitazione mentale senza blocchi psicologici. Pertanto, se vi è insicurezza verso l'esito del rapporto sessuale (o verso il soddisfacimento della partner), allora molto probabilmente si presenteranno problemi erettivi, anche se si assumono preparazioni farmacologiche poiché l'ansia da prestazione non è stata eliminata alla radice.

->Riponendo fiducia e speranza nei farmaci si instaura un meccanismo psicologico di dipendenza mentale dai farmaci stessi. Infatti, questi ultimi andrebbero assunti per sempre prima di ogni rapporto sessuale e, in questo modo e senza esserne consapevoli, si diventa psicologicamente dipendenti dal farmaco e si sminuisce ulteriormente la propria autostima sessuale, alimentando la credenza interiore di non poter fare a meno di un "aiuto" esterno...

### **Cosa fare per liberarsene**

Se hai compreso correttamente le dinamiche che portano ai problemi di erezione attraverso l'ansia da prestazione, dovresti anche aver compreso che la causa di quest'ultima va combattuta ed eliminata alla radice: ovvero nei processi mentali auto-limitanti più o meno inconsci. Elevare la propria autostima sessuale è la prima cosa da fare per vivere la sessualità con la propria partner in uno stato di serenità e fiducia interiore.

Diventare consapevoli dei propri meccanismi inconsci di auto-sabotaggio è altrettanto importante, così come lo è il ricevere una corretta informazione sul funzionamento di certe dinamiche sessuali di coppia che invece, troppo spesso, vengono storpiate a causa della dilagante disinformazione sessuale che circola sul web o su riviste e TV.

Evitare di auto-programmarsi all'insuccesso è fondamentale per evitare di ricadere nel circolo senza fine dell'ansia da prestazione e dei problemi di erezione. E tutto questo lo si può raggiungere soltanto lavorando su sé stessi con opportune tecniche mentali per elevare la propria autostima sessuale e migliorare l'eccitabilità mentale quando si è a letto con la partner.

Se a queste tecniche mentali vengono anche aggiunte tecniche fisiche ed esercizi per potenziare i fattori fisiologici del meccanismo erettile, in breve tempo si può migliorare anche la capacità erettile per ritrovare piena fiducia in sé e un'erezione sicura durante il rapporto sessuale. In questo modo, molto probabilmente, si potrà dire addio in modo definitivo all'ansia da prestazione, senza dipendere da nulla e vivendo finalmente i rapporti sessuali soddisfacendo sia sé stessi che la propria partner.

